NOÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS NO TRÂNSITO

2005

Esta cartilha representa um apoio aos estudos previstos na Resolução 168
do Contran, que regulamenta o Código de Trânsito Brasileiro

Noções de Primeiros Socorros no Trânsito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CPI)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Noções de Primeiros Socorros no Trânsito /
Ilustração e projeto gráfico de Estúdio K/Walker

- São Paulo : ABRAMET - 2005

1. Primeiros Socorros 2. Trânsito
3. Acidentes 4. Emergências

Apresentação

Em 23 de setembro de 1997 é promulgada pelo Congresso Nacional a Lei 9.503 que instituiu o Código de Trânsito Brasileiro, sancionada pela Presidência da República, entrando em vigor em 22 de janeiro de 1998, estabelecendo, logo em seu artigo primeiro, aquela que seria a maior de suas diretrizes, qual seja, a de que o "trânsito seguro é um direito de todos e um dever dos órgãos e entidades do Sistema Nacional de Trânsito".

No intuito do aprimoramento da formação do condutor, dados os alarmantes índices de acidentalidade no trânsito, que hoje representam 1,5 milhão de ocorrências, com 34 mil mortes e 400 mil feridos por ano, com um custo social estimado em de R$ 10 bilhões, o Código de Trânsito Brasileiro trouxe a exigência de cursos teórico-técnicos e de prática de direção veicular, incluindo direção defensiva, proteção ao meio ambiente e primeiros socorros. Estendeu, ainda, essa exigência aos condutores já habilitados, por ocasião da renovação da Carteira Nacional de Habilitação (art. 150), de modo a também atualizá-los e instrumentalizá-los na identificação de situações de risco no trânsito, estimulando comportamentos seguros, tendo como meta a redução de acidentes de trânsito no Brasil.

Como resultado de amplas discussões no âmbito do Sistema Nacional de Trânsito, o processo de habilitação foi revisto e consolidado na Resolução nº 168 do Conselho Nacional de Trânsito - CONTRAN, que entrará em vigor em 19 de junho de 2005, em substituição à Resolução nº 50.

Visando a melhora do processo de ensino-aprendizagem nos cursos de habilitação de condutores, o Ministério das Cidades/Denatran apóia a publicação deste material didático sobre Primeiros Socorros, por representar uma importante meta do Governo Lula em relação à Política Nacional de Trânsito, divulgada em setembro de 2004, tendo como foco o aprimoramento da formação do condutor brasileiro.

OLÍVIO DE OLIVEIRA DUTRA
Ministro de Estado das Cidades

AILTON BRASILIENSE PIRES
Presidente do CONTRAN

Introdução

Educando com valores

O trânsito é feito pelas pessoas. E, como nas outras atividades humanas, quatro princípios são importantes para o relacionamento e a convivência social no trânsito.

O primeiro deles é a dignidade da pessoa humana, do qual derivam os Direitos Humanos e os valores e atitudes fundamentais para o convívio social democrático, como o respeito mútuo e o repúdio às discriminações de qualquer espécie, atitude necessária à promoção da justiça.

O segundo princípio é a igualdade de direitos. Todos têm a possibilidade de exercer a cidadania plenamente e, para isso, é necessário ter eqüidade, isto é, a necessidade de considerar as diferenças das pessoas para garantir a igualdade o que, por sua vez, fundamenta a solidariedade.

Um outro é o da participação, que fundamenta a mobilização da sociedade para organizar-se em torno dos problemas de trânsito e de suas conseqüências.

Finalmente, o princípio da co-responsabilidade pela vida social, que diz respeito à formação de atitudes e ao aprender a valorizar comportamentos necessários à segurança no trânsito, à efetivação do direito de mobilidade a todos os cidadãos e o de exigir dos governantes ações de melhoria dos espaços públicos.

Comportamentos expressam princípios e valores que a sociedade constrói e referenda e que cada pessoa toma para si e leva para o trânsito. Os valores, por sua vez, expressam as contradições e conflitos entre os segmentos sociais e mesmo entre os papéis que cada pessoa desempenha. Ser "veloz", "esperto", "levar vantagem" ou "ter o automóvel como status", são valores presentes em parte da sociedade. Mas são insustentáveis do ponto de vista das necessidades da vida coletiva, da saúde e do direito de todos. É preciso mudar.

Mudar comportamentos para uma vida coletiva com qualidade e respeito exige uma tomada de consciência das questões em jogo no convívio social, portanto na convivência no trânsito. É a escolha dos princípios e dos valores que irá levar a um trânsito mais humano, harmonioso, mais seguro e mais justo.

Riscos, perigos e acidentes

Em tudo o que fazemos há uma dose de risco: seja no trabalho, quando consertamos alguma coisa em casa, brincando, dançando, praticando um esporte ou mesmo transitando pelas ruas da cidade.

Quando uma situação de risco não é percebida, ou quando uma pessoa não consegue visualizar o perigo, aumentam as chances de acontecer um acidente.

Os acidentes de trânsito resultam em danos aos veículos e suas cargas e geram lesões em pessoas. Nem é preciso dizer que eles são sempre ruins para todos. Mas você pode ajudar a evitá-los e colaborar para diminuir:

-o sofrimento de muitas pessoas, causados por mortes e ferimentos, inclusive com seqüelas físicas e/ou mentais, muitas vezes irreparáveis;

-prejuízos financeiros, por perda de renda e afastamento do trabalho;

-constrangimentos legais, por inquéritos policiais e processos judiciais, que podem exigir o pagamento de indenizações e, até mesmo prisão dos responsáveis.

Custa caro para a sociedade brasileira pagar os prejuízos dos acidentes: estima-se em 10 bilhões de reais, todos os anos, que poderiam ser aproveitados, por exemplo, na construção de milhares de casas populares para melhorar a vida de muitos brasileiros.

Por isso, é fundamental a capacitação dos motoristas para o comportamento seguro no trânsito, atendendo a diretriz da "preservação da vida da saúde e do meio ambiente" da Política Nacional de Trânsito".

Acidentes de trânsito podem acontecer com todos. Mas poucos sabem como agir na hora que eles acontecem.

Por isso, para a renovação da Carteira Nacional de Habilitação, todos os motoristas terão que saber os procedimentos básicos no caso de um acidente de trânsito.

Assim, esta Cartilha traz Informações Básicas que você deve conhecer para atuar com segurança caso ocorra um acidente.

Para isso, ela foi escrita de forma simples e direta, e dispõe de um espaço para você anotar informações que podem ser úteis por ocasião de um acidente.

Mas, atenção: não é objetivo desta Cartilha ensinar Primeiros Socorros que necessitem Treinamento.

Medidas de Socorro, como respiração boca-a-boca, massagens cardíacas, imobilizações, entre outros Procedimentos, exigem treinamento específico, dado por entidades credenciadas.
Caso estes aprendizados sejam de seu interesse, procure uma destas entidades.

1

Importância das Noções de Primeiros Socorros

Se existem os Serviços Profissionais de Socorro, como SAMU e Resgate, por que é importante saber fazer algo pela vítima de um acidente de trânsito?

Dirigir faz parte da sua vida. Mas cada vez que você entra num veículo surgem riscos de acidentes, riscos à sua vida e à de outras pessoas. São muitos os acidentes de trânsito que acontecem todos os dias. Deixando milhares de vítimas, pessoas feridas, às vezes com lesões irreversíveis, muitas mortes.

Cada vez se investe mais na prevenção e no atendimento às vítimas. Mas, por mais que se aparelhem hospitais e pronto-socorros, ou se criem os Serviços de Resgate e SAMUs – Serviços de Atendimento Móvel de Urgência – sempre vai haver um tempo até a chegada do atendimento profissional. E, nesses minutos, muita coisa pode acontecer. Nesse tempo, as únicas pessoas presentes são as que foram envolvidas no acidente e as que passam pelo local.

Nessa hora duas coisas são importantes nessas pessoas:

1) o espírito de solidariedade;

2) informações básicas sobre o que fazer e o que **não** fazer nas situações de acidente.

São conceitos e técnicas fáceis de aprender e, unidos à vontade e à decisão de ajudar, podem impedir que um acidente tenha maiores conseqüências, aumentando bastante as chances de uma melhor recuperação das vítimas.

O que são os Primeiros Socorros?

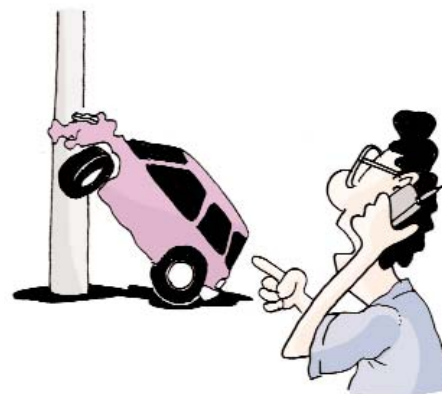
Primeiros Socorros são as primeiras providências tomadas no local do acidente. É o atendimento inicial e temporário, até a chegada de um socorro profissional.

Quais são essas providências?

- Uma rápida avaliação da vítima;
- Aliviar as condições que ameacem a vida ou que possam agravar o quadro da vítima, com a utilização de técnicas simples;
- Acionar corretamente um serviço de emergência local.

Simples, não é?

As técnicas de Primeiros Socorros têm sido divulgadas para toda a sociedade, em todas as partes do mundo. E agora, uma parte delas vai estar disponível para você, aqui nesta cartilha. Leve-as a sério, **elas podem salvar vidas**. E, não há nada no mundo, que valha mais que isso.

2 A Seqüência das Ações de Socorro

O que eu devo fazer primeiro? E depois?

É claro que cada acidente é diferente do outro. E, por isso, só se pode falar na melhor forma de socorro, quando se sabe quais as suas características.

Um veículo que está se incendiando, um local perigoso (uma curva, por exemplo), vítimas presas nas ferragens, a presença de cargas tóxicas etc, tudo isso interfere na forma do socorro.

Suas ações também vão ser diferentes caso haja outras pessoas iniciando os socorros, ou mesmo se você estiver ferido.

Mas a seqüência das ações a serem realizadas vai sempre ser a mesma:

1) manter a calma;
2) garantir a segurança;
3) pedir socorro;
4) controlar a situação;
5) verificar a situação das vítimas;
6) realizar algumas ações com as vítimas.

Cada uma dessas ações vai ser detalhada nos próximos capítulos.

O importante agora é fixar, ter sempre em mente a seqüência delas.

E também saber que uma ação pode ser iniciada sem que outra tenha sido terminada. Você pode, por exemplo, começar a garantir a segurança, sinalizando o local, parar para pedir socorro e voltar depois a completar a segurança do local.

Com calma e bom senso, os primeiros socorros podem evitar que as conseqüências do acidente sejam ampliadas.

3

Como Manter a Calma e Controlar a Situação? Como Pedir Socorro?

Vamos manter a Calma?

Você já viu que manter a Calma é a primeira atitude que você deve tomar no caso de um acidente.

Só que cada pessoa reage de forma diferente, e é claro que é muito difícil ter atitudes racionais e coerentes na situação: o susto, as perdas materiais, a raiva pelo ocorrido, o pânico no caso de vítimas, etc. Tudo colabora para que as nossas reações sejam intempestivas, mal-pensadas. Mas tenha cuidado, pois ações desesperadas normalmente acabam agravando a situação.

Por isso, é fundamental que, antes de agir, você recobre rapidamente a sua lucidez, reorganize seus pensamentos e se mantenha calmo.

Mas, como é que se faz para ficar calmo após um acidente?

Num intervalo de segundos a poucos minutos, é fundamental que você siga o seguinte roteiro:

1) Pare e pense! Não faça nada por instinto ou por impulso;

2) Respire profundamente, algumas vezes;

3) Veja se você sofreu ferimentos;

4) Avalie a gravidade geral do acidente;

5) Conforte os ocupantes do seu veículo;

6) Mantenha a calma. Você precisa dela para controlar a situação e agir.

E como Controlar a Situação?

Alguém já tomou a iniciativa e está à frente das ações? Ótimo! Ofereça-se para ajudar, solidariedade nunca é demais.

Se ninguém ainda tomou a frente, verifique se entre as pessoas presentes há algum médico, bombeiro, policial, ou qualquer profissional acostumado a lidar com este tipo de emergência.

Se não houver ninguém mais capacitado, assuma o controle e comece as ações. Com calma você vai identificar o que é preciso fazer primeiro, mas tenha sempre em sua cabeça que:

- A ação inicial define todo o desenvolvimento do atendimento;
- Você precisa identificar os riscos para definir as ações;

Nem todo mundo está preparado para assumir a liderança após um acidente. Este pode ser o seu caso, mas numa emergência, você poderá ter que tomar a frente. Siga as recomendações adiante, para que todos trabalhem de forma organizada e eficiente, diminuindo o impacto do acidente:

- Mostre decisão e firmeza nas suas ações;
- Peça ajuda aos outros envolvidos no acidente e aos que estiverem próximos;
- Distribua tarefas às pessoas, ou
- Forme equipes para executar as tarefas;
- Não perca tempo discutindo;
- Passe as tarefas mais simples, nos locais mais afastados do acidente, às pessoas que estejam mais desequilibradas ou contestadoras;
- Trabalhe muito, não fique só dando ordens;
- Motive todos, elogiando e agradecendo cada ação realizada.

Como Acionar o Socorro?

Quanto mais cedo chegar um socorro profissional, melhor para as vítimas de um acidente. Solicite um, o mais rápido possível.

Hoje, em grande parte do Brasil, nós podemos contar com serviços de atendimento às emergências.

O chamado Resgate, ligado aos Corpos de Bombeiros, os SAMUs, os atendimentos das próprias rodovias ou outros tipos de socorro, recebem chamados por telefone, fazem uma triagem prévia e enviam equipes treinadas em ambulâncias equipadas. No próprio local, após uma primeira avaliação, os feridos são atendidos emergencialmente para, em seguida, serem transferidos aos hospitais.

São serviços gratuitos, que têm, em muitos casos, números de telefone padronizados em todo o Brasil. Use o seu celular, o de outra pessoa, os telefones dos acostamentos das rodovias, os telefones públicos ou peça para alguém que esteja passando pelo local que vá até um telefone ou um posto rodoviário e acione rapidamente o Socorro .

A seguir estão listados os telefones de emergência mais comuns.

Serviços e telefones para acionamento	Quando acionar
Resgate do Corpo de Bombeiros 193	• Vítimas presas nas ferragens. • Qualquer perigo identificado como fogo, fumaça, faíscas, vazamento de substâncias, gases, líquidos, combustíveis, ou ainda locais instáveis como ribanceiras, muros caídos, valas etc. Em algumas regiões do país o Resgate-193 é utilizado para todo tipo de emergência relacionada à saúde. Em outras, é utilizado prioritariamente para qualquer emergência em via pública. O Resgate pode acionar outros serviços quando existirem e se houver esta necessidade. Procure saber se existe e como funciona o Resgate em sua região.
SAMU Serviço de Atendimento Móvel de Urgência 192	• Qualquer tipo de acidente. • Mal súbito em via pública ou rodovia. O SAMU foi idealizado para atender qualquer tipo de emergência relacionada à saúde, incluindo acidentes de trânsito. Pode ser acionado também para socorrer pessoas que passam mal dentro dos veículos. O SAMU pode acionar o serviço de Resgate ou outros, se houver esta necessidade. Procure saber se existe e como funciona o SAMU em sua região.
Polícia Militar 190	• Acione sempre que ocorrer uma emergência em locais sem serviços próprios de socorro. Acidentes nas localidades que não possuem um sistema de emergência poderão contar com o apoio da Polícia Militar local. Estes profissionais, ainda que sem os equipamentos e materiais necessários para o atendimento e transporte de uma vítima, são as únicas opções nesses casos.

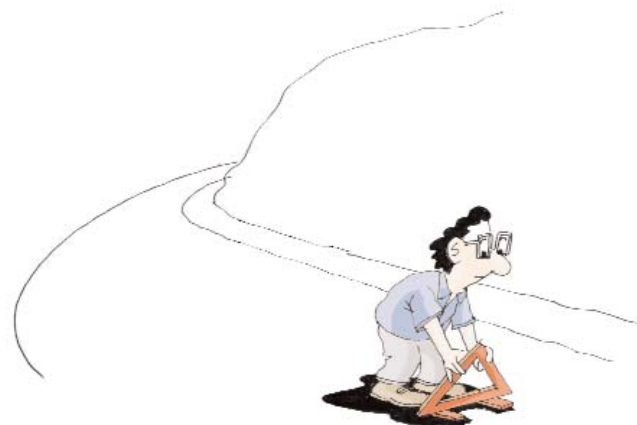
Serviços e telefones para acionamento	Quando acionar
Rodovias: **Polícia Rodoviária Federal ou Estadual** **Serviço de Atendimento ao Usuário-SAU** **Serviços Rodoviários Federais ou Estaduais** **Serviços dos Municípios mais próximos** **Telefones variáveis**	• Acione sempre que ocorrer qualquer emergência nas rodovias. Todas as rodovias devem divulgar o número do telefone a ser chamado em caso de emergência. Pode ser da Polícia Rodoviária Federal, Estadual, do serviço de uma concessionária ou serviço público próprio. Estes serviços não possuem um número único de telefone, variando de uma rodovia a outra. Muitas rodovias dispõem de telefones de emergência nos acostamentos, geralmente (mas nem sempre) dispostos a cada quilômetro. Nestes telefones é só retirar o fone do gancho, aguardar o atendimento e passar as informações solicitadas pelo atendente. O Serviço de Atendimento ao Usuário-SAU é obrigatório nas rodovias administradas por concessionárias. Executa procedimentos de resgate, lida com riscos potenciais e realiza atendimento às vítimas. Seus telefones geralmente iniciam com 0800. **Mantenha sempre atualizado o número dos telefones das rodovias** que você utiliza. Anote o número da emergência logo que entrar na estrada. Regrinha eficiente para quem utiliza celular é deixar registrado no seu aparelho, e pronto para ser usado, o número da emergência. Não confie na sua memória. Procure saber como acionar o atendimento nas rodovias que você utiliza.
Outros recursos existentes na comunidade	Algumas localidades ou regiões possuem serviços distintos dos citados acima. Muitas vezes estes não têm a responsabilidade de dar o atendimento, mas o fazem. Podem ser ambulâncias de hospitais, de serviços privados, de empresas, grupos particulares, ou ainda voluntários que, acionadas por telefones específicos, podem ser os únicos recursos disponíveis. Se você circula habitualmente por áreas que não contam com nenhum serviço de socorro, procure saber ou pensar antecipadamente como conseguir auxílio caso venha a sofrer um acidente.

Além destes números listados anteriormente, você tem um espaço na última página desta cartilha, para anotar todos os telefones que podem ser importantes para você numa emergência. Anote já, nunca se sabe quando eles vão ser necessários.

Você pode melhorar o Socorro, pelo telefone

Mesmo com toda a urgência de atender ao acidente, os atendentes do chamado de socorro vão fazer algumas perguntas para você. São perguntas para orientar a equipe, informações que vão ajudar a prestar um socorro mais adequado e eficiente. Dentro do possível, ao chamar o socorro, tenha as respostas para as perguntas:

- Tipo do acidente (carro, motocicleta, colisão, atropelamento, etc.);
- Gravidade aparente do acidente;
- Nome da rua e número próximo;
- Número aproximado de vítimas envolvidas;
- Pessoas presas nas ferragens;
- Vazamento de combustível ou produtos químicos;
- Ônibus ou caminhões envolvidos.

4 A sinalização do local e a segurança

Como Sinalizar? Como garantir a segurança de todos?

Você já viu que as diversas ações num acidente de trânsito podem ser feitas por mais de uma pessoa, ao mesmo tempo. Enquanto uma pessoa telefona, outra sinaliza o local e assim por diante. Assim, ganha-se tempo para o atendimento, fazer a sinalização e garantir a segurança no local.

A importância de Sinalizar o local

Os acidentes acontecem nas ruas e estradas, impedindo ou dificultando a passagem normal dos outros veículos. Por isso, esteja certo de que situações de perigo vão ocorrer (novos acidentes ou atropelamentos), se você demorar muito ou não sinalizar o local de forma adequada. Algumas regras são fundamentais para você fazer a sinalização do acidente:

Inicie a sinalização em um ponto em que os motoristas ainda não possam ver o acidente

Não adianta ver o acidente quando já não há tempo suficiente para parar ou diminuir a velocidade. No caso de vias de fluxo rápido, com veículos ou obstáculos na pista, é preciso alertar os motoristas antes que eles percebam o acidente. Assim, vai dar tempo para reduzir a velocidade, concentrar a atenção e desviar. Então não se esqueça que **a sinalização deve começar antes do local do acidente ser visível**.

Nem é preciso dizer que a sinalização deverá ser feita antes da visualização nos dois sentidos (ida e volta) nos casos em que o acidente interferir no tráfego das duas mãos de direção

Demarque todo o desvio do tráfego até o acidente

Não é só a sinalização que deve se iniciar bem antes do acidente. É necessário que todo o trecho, do início da sinalização até o acidente, seja demarcado, indicando quando houver desvio de direção. Se isso não puder ser feito de forma completa, faça o melhor que puder, aguardando as equipes de socorro, que deverão completar a sinalização e os desvios.

Mantenha o tráfego fluindo

Outro objetivo importante na sinalização é manter a fluidez do tráfego, isto é, apesar do afunilamento provocado pelo acidente, deve sempre ser mantida uma via segura para os veículos passarem.

Faça isso por duas razões: se ocorrer uma parada no tráfego, o congestionamento, ao surgir repentinamente, pode provocar novas colisões. Além disso, não se esqueça que, com o trânsito parado, as viaturas de socorro vão demorar mais a chegar.

Para manter o tráfego fluindo, tome as seguintes providências:

- Mantenha, dentro do possível, as vias livres para o tráfego fluir;
- Coloque pessoas ao longo do trecho sinalizado para cuidarem da fluidez;
- Não permita que curiosos parem na via destinada ao tráfego.

Sinalize no local do acidente

Ao passarem pelo acidente, todos ficam curiosos e querem ver o que ocorreu, diminuindo a marcha ou até parando. Para evitar isso, alguém deverá ficar sinalizando no local do acidente, para manter o tráfego fluindo e garantir a segurança.

Que materiais podem ser utilizados na sinalização?

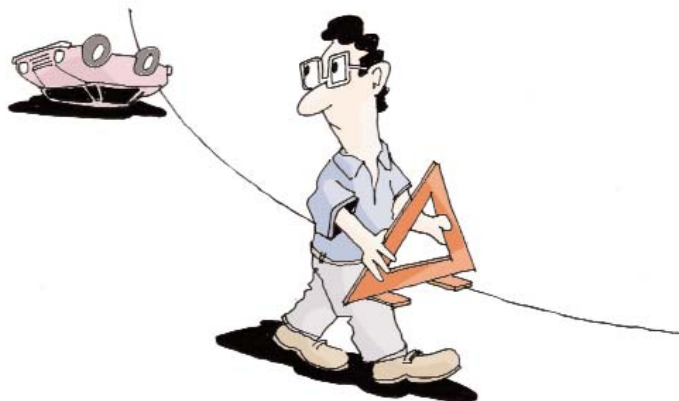
Existem muitos materiais fabricados especialmente para sinalização, mas na hora do acidente, provavelmente, você terá apenas o triângulo de segurança à mão, já que ele é um dos itens obrigatórios de todos os veículos. Use o seu triângulo e os dos motoristas que estejam no local. Não se preocupe, pois com a chegada das viaturas de socorro, eles já poderão ser substituídos por equipamentos mais adequados e devolvidos aos seus donos.

Outros itens que forem encontrados nas imediações também podem ser usados, como: galhos de árvore, cavaletes de obra, latas, pedaços de madeira, pedaços de tecidos, plásticos etc.

À noite ou com neblina, a sinalização deve ser feita com materiais luminosos. Lanternas, pisca-alerta e faróis dos veículos devem sempre ser utilizados.

O importante é lembrar que tudo o que for usado para sinalização deve ser de fácil visualização e não pode oferecer risco, transformando-se em verdadeiras armadilhas para os passantes e outros motoristas.

O emprego de pessoas sinalizando é bastante eficiente, porém é sempre arriscado. Ao se colocar pessoas na sinalização, é necessário tomar alguns cuidados:

- Suas roupas devem ser coloridas e contrastar com o terreno;
- As pessoas devem ficar na lateral da pista sempre de frente para o fluxo dos veículos;
- Devem ficar o tempo todo agitando um pano colorido para alertar os motoristas;
- Prestar muita atenção e estar sempre preparado para o caso de surgir algum veículo desgovernado;
- As pessoas nunca devem ficar logo depois de uma curva ou em outro local perigoso. Elas têm que ser vistas, de longe, pelos motoristas.

Onde deve ficar o início da sinalização?

Como você já viu, a sinalização deve ser iniciada para ser visível pelos motoristas de outros veículos antes que eles vejam o acidente.

Não adianta falar em metros, é melhor falar em passos, que podem ser medidos em qualquer situação. Cada passo bem longo (ou largo) de um adulto corresponde a aproximadamente um metro.

As distâncias para o início da sinalização são calculadas com base no espaço necessário para o veículo parar após iniciar a frenagem, mais o tempo de reação do motorista. Assim, quanto maior a velocidade, maior deverá ser a distância para iniciar a sinalização. Na prática, a recomendação é seguir a tabela abaixo, onde o número de passos longos corresponde à velocidade máxima permitida no local.

Tabela: Distância do acidente para início da sinalização

Tipo da via	Velocidade máxima permitida	Distância para início da sinalização (pista seca)	Distância para início da sinalização (chuva, neblina, fumaça, à noite)
Vias locais	40 km/h	40 passos longos	80 passos longos
Avenidas	60 km/h	60 passos longos	120 passos longos
Vias de fluxo rápido	80 km/h	80 passos longos	160 passos longos
Rodovias	100 km/h	100 passos longos	200 passos longos

Não se esqueça que os passos devem ser longos e dados por um adulto. Se não puder, peça a outra pessoa para medir a distância.

Como se vê na tabela, existem casos, onde as distâncias deverão ser dobradas, como à noite, com chuva, neblina, fumaça.

À noite, além de aumentar a distância, a sinalização deverá ser feita com materiais luminosos.

Existem ainda outros casos que comprometem a visibilidade do acidente, como Curvas e Lombadas. Veja como proceder nestes casos:

Curvas e Lombadas

Quando você estiver contando os passos e encontrar uma curva, pare a contagem. Caminhe até o final da curva e então recomece a contar a partir do zero. Faça a mesma coisa quando o acidente ocorrer no topo de uma elevação, sem visibilidade para os veículos que estão subindo.

Como identificar Riscos para garantir mais segurança?

O maior objetivo desta cartilha é dar orientações para que, numa situação de acidente, você possa tomar providências que:

1. Evitem agravamento do acidente, com novas colisões, atropelamentos ou incêndios;

2. Garantam que as vítimas não terão suas lesões agravadas por uma demora no socorro ou uma remoção mal feita.

Sempre, além das providências já vistas (como acionar o socorro, sinalizar o acidente e assumir o controle da situação), você deve também observar os itens complementares de segurança, tendo em mente as seguintes questões:

- Eu estou seguro?
- Minha família e os passageiros de meu veículo estão seguros?
- As vítimas estão seguras?
- Outras pessoas podem se ferir?
- O acidente pode tomar maiores proporções?

Para isso, é preciso evitar os riscos que surgem em cada acidente, agindo rapidamente para evitá-los

Quais os riscos mais comuns e quais os cuidados iniciais?

É só acontecer um acidente que podem ocorrer várias situações de risco. As principais são:

- Novas colisões;
- Atropelamentos;
- Incêndio;
- Explosão;
- Cabos de eletricidade;
- Óleo e obstáculos na pista;
- Vazamento de produtos perigosos;
- Doenças infecto-contagiosas.

Novas Colisões

Você já viu como sinalizar adequadamente o local do acidente. Seguindo as instruções fica bem reduzida a possibilidade de novas colisões. Porém, imprevistos acontecem. Por isso, nunca é demais usar simultaneamente mais de um procedimento, aumentando ainda mais a segurança.

Atropelamentos

Adote as mesmas providências empregadas para evitar novas colisões. Mantenha o fluxo de veículos na pista livre. Oriente para que curiosos não parem na área de fluxo e que pedestres não fiquem caminhando pela via.

Isole o local do acidente e evite a presença de curiosos. Faça isso, sempre solicitando auxílio e distribuindo tarefas entre as pessoas que querem ajudar, mesmo que precisem ser orientadas para isso.

Incêndio

Sempre existe o risco de incêndio. E, ele aumenta bastante quando ocorre vazamento de combustível. Nesses casos é importante adotar os seguintes procedimentos:

- Afaste os curiosos;
- Se for fácil e seguro, desligue o motor do veículo acidentado;
- Oriente para que não fumem no local;
- Pegue o extintor de seu veículo e deixe-o, pronto para uso, a uma distância segura do local de risco;
- Se houver risco elevado de incêndio e, principalmente com vítimas presas nas ferragens, peça a outros motoristas que façam o mesmo com seus extintores, até a chegada do socorro.

Há dois tipos de extintor para uso em veículo: o do tipo BC, destinado a apagar fogo em combustível e em sistemas elétricos, e o do tipo ABC, que também apaga o fogo em componentes de tapeçaria, painéis, bancos e carroçaria. O extintor tipo BC deverá ser substituído pelo tipo ABC, a partir de 2005, assim que expirar a validade do cilindro (Resolução 157 Contran). Verifique o tipo do extintor e a validade do cilindro. Saiba sempre onde ele está em seu veículo. Normalmente, seu lugar é próximo ao motorista para facilitar a utilização. Dependendo do veículo, ele pode estar fixado no banco sob as pernas do motorista, na lateral próximo aos pedais, na lateral do banco ou sob o painel do lado do passageiro. **Localize o seu e assinale sua posição no espaço reservado no final desta cartilha.** Verifique também, como é que se faz para tirá-lo de sua posição, não deixe para ver isso numa emergência.

Nunca um extintor deve ser guardado no porta-malas ou em outro lugar, de difícil acesso. Mantenha sempre seu extintor carregado e com a pressão adequada. Troque a carga conforme a regulamentação de trânsito e também, sempre que o ponteiro do medidor de pressão estiver na área vermelha.

Para usar seu extintor, siga as instruções:

- Mantenha o extintor em pé, na posição vertical;
- Quebre o lacre e acione o gatilho;
- Dirija o jato para a base das chamas e não para o meio do fogo;
- Faça movimentos em forma de leque, cobrindo toda a área em chamas;
- Não jogue o conteúdo aos poucos. Para um melhor resultado, empregue grandes quantidades de produto, se possível com o uso de vários extintores ao mesmo tempo.

Explosão

Se o acidente envolver algum caminhão de combustível, gás, ou outro material inflamável, que esteja vazando ou já em chamas, a via deve ser totalmente interditada, conforme as distâncias recomendadas e todo o local evacuado.

Cabos de eletricidade

Nas colisões com postes é muito comum que cabos elétricos se rompam e, fiquem energizados, na pista ou mesmo sobre os veículos. Alguns desses cabos são de alta voltagem, e podem causar mortes. **Jamais** tenha contato com esses cabos, mesmo que ache que eles não estão energizados.

No interior dos veículos, as pessoas estão seguras, desde que os pneus estejam intactos e não haja nenhum contato com o chão. Se o cabo estiver sobre o veículo, elas podem ser eletrocutadas ao tocar o solo. Isso já não ocorre se permanecerem no seu interior, pois o mesmo está isolado pelos pneus.

Outro risco é do cabo chicotear próximo a um vazamento de combustível, pois a faísca produzida poderá causar um incêndio.

Mesmo não havendo esses riscos, não mexa nos cabos, apenas isole o local e afaste os curiosos.

Caso exista qualquer dos riscos citados ou alguém eletrocutado, use um cano longo de plástico ou uma madeira seca e, num movimento brusco, afaste o cabo. Não faça isso com bambu, metal ou madeira molhada. Nem nunca imagine que o cabo já esteja desligado.

Óleo e obstáculos na pista

Os fragmentos dos veículos acidentados devem ser removidos da pista onde há trânsito de veículos e, se possível, jogue terra ou areia sobre o óleo derramado. Normalmente isso é feito depois, pelas equipes de socorro, mas se você tiver segurança para se adiantar, pode evitar mais riscos no local.

Vazamento de produtos perigosos

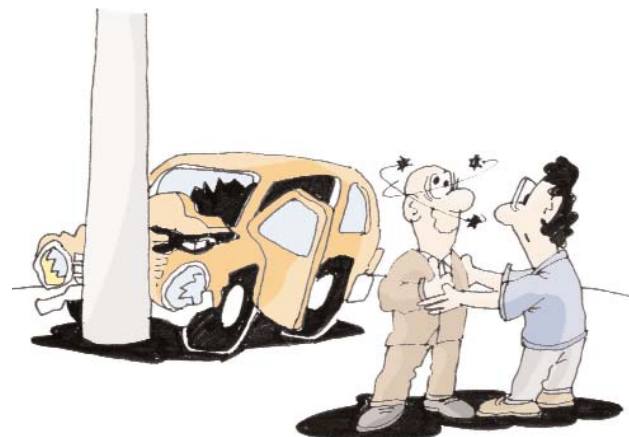
Interdite totalmente a pista e evacue a área, quando veículos que transportam produtos perigosos estiverem envolvidos no acidente e existir algum vazamento. Faça a sinalização como já foi descrito.

Doenças infecto-contagiosas

Hoje, as doenças infecto-contagiosas são uma realidade. Evite qualquer contato com o sangue ou secreções das vítimas nos acidentes. Tenha sempre em seu veículo, um par de luvas de borracha para tais situações. Podem ser luvas de procedimentos usadas pelos profissionais ou simples luvas de borracha para uso doméstico.

Limpeza da pista

Encerrado o atendimento e não havendo equipes especializadas no local, retire da pista a sinalização de advertência do acidente e outros objetos que possam representar riscos ao trânsito de veículos.

5 Iniciando o socorro às vítimas

O que é possível fazer? As limitações no atendimento às vítimas.

Você não é um profissional de resgate e por isso deve se limitar a fazer o mínimo necessário com a vítima até a chegada do socorro. Infelizmente, vão existir algumas situações que o socorro, mesmo chegando rapidamente e com equipamentos e profissionais treinados, pouco poderá fazer pela vítima. Você, mesmo com toda a boa-vontade, também poderá encarar uma situação em que seja necessário mais que a solidariedade que você pode oferecer. Mesmo nestas situações difíceis, não se espera que você faça algo para o qual não esteja preparado ou treinado.

Fazendo contato com a vítima

Depois de garantido, pelo menos o básico em segurança e a solicitação do socorro, é o momento em que você

poderá iniciar contato com a vítima. Se a janela estiver aberta, fale com a vítima sem abrir a porta. Se for abrir a porta, faça-o com muito cuidado para não movimentar a vítima. Você poderá pedir a algum ocupante do veículo para destravar as portas, caso necessário.

Ao iniciar seu contato com a vítima, faça tudo sempre com base em 4 atitudes: informe, ouça, aceite e seja solidário.

Informe à vítima o que você está fazendo para ajudá-la e, com certeza ela vai ser mais receptiva aos seus cuidados.

Ouça e aceite suas queixas e a sua expressão de ansiedade respondendo as perguntas com calma e de forma apaziguadora. Não minta e não dê informações que causem impacto ou estimulem a discussão sobre a culpa no acidente.

Seja solidário e permaneça junto à vítima em um local onde ela possa ver você, sem que isso coloque em risco sua segurança.

Algumas vítimas de um acidente podem tornar-se agressivas não permitindo acesso ou auxílio. Tente a ajuda de familiares ou conhecidos dela, se houver algum, mas se a situação colocar você em risco, afaste-se.

Cintos de segurança e a respiração

Veja se o cinto de segurança está dificultando a respiração da vítima. Neste caso, **e só neste caso**, você deverá soltá-lo, sem movimentar o seu corpo.

Impedindo movimentos da cabeça

É procedimento importante e fácil de ser aplicado, mesmo em vítimas de atropelamento. Segure a cabeça da vítima, pressionando a região das orelhas, impedindo a movimentação da cabeça. Se a vítima estiver de bruços ou de lado, procure alguém treinado para avaliar se ela necessita ser virada e de como fazê-lo, antes do socorro chegar. Em geral ela só deverá ser virada se não estiver respirando. Se estiver de bruços e respirando, sustente a cabeça nesta posição e aguarde o socorro chegar.

Se a vítima estiver sentada no carro, mantenha a cabeça na posição encontrada. Como na situação anterior, ela poderá ser movimentada se não estiver respirando, mas a ajuda de alguém com treinamento prático será necessária.

Vítima inconsciente

Ao tentar manter contato com a vítima, faça perguntas simples e diretas como:

– Você está bem? Qual é seu nome? O que aconteceu? Você sabe onde está?

O objetivo dessas perguntas é apenas identificar a consciência da vítima. Ela poderá responder bem e naturalmente suas perguntas, e isto é um bom sinal, mas poderá estar confusa ou mesmo nada responder.

Se ela não apresentar nenhuma resposta demonstrando estar inconsciente ou desmaiada, mesmo depois de você chamá-la em voz alta, ligue novamente para o serviço de socorro, complemente as informações e siga as orientações que receber. Além disso, indague entre as pessoas que estão no local, se existe alguém treinado e preparado para atuar nesta situação. Em um acidente, a movimentação de vítima inconsciente e mesmo a identificação de uma parada respiratória ou cardíaca, exige treinamento prático específico.

Controlando uma Hemorragia Externa

São diversas as técnicas para conter uma hemorragia externa. Algumas são simples e outras complexas que só devem ser aplicadas por profissionais. A mais simples, que qualquer pessoa pode realizar, é a compressão do ferimento, diretamente sobre ele, com uma gaze ou pano limpo. Você poderá necessitar de luvas para sua proteção, para não se contaminar. Naturalmente você deverá cuidar só das lesões facilmente visíveis que continuam sangrando e daquelas que podem ser cuidadas sem a movimentação da vítima.

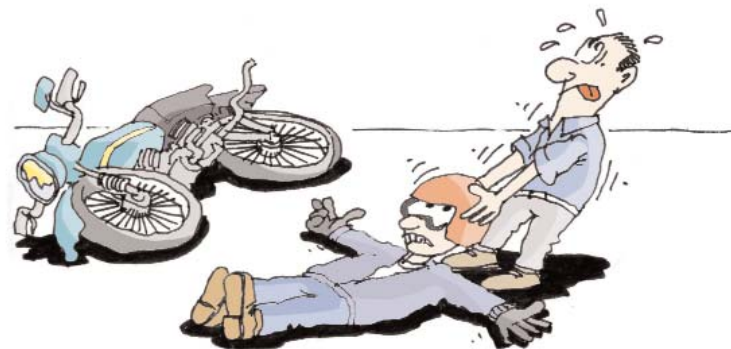
Só aja em lesões e hemorragias se você se sentir seguro para isso.

Escolha um local seguro para as vítimas

Muitas das pessoas envolvidas no acidente já podem ter saído sozinhas dos seus veículos, e também podem estar desorientadas e traumatizadas com o acontecido. É importante que você localize um local sem riscos e junte estas pessoas nele. Isto irá facilitar muito o atendimento e o controle da situação, quando chegarem as equipes de socorro.

Proteção contra frio, sol, chuva

Você já deve ter ouvido que aquecer uma vitima é um procedimento que impede o agravamento de seu estado. É verdade, mas aquecer uma vítima não é elevar sua temperatura, mas sim protegê-la para que ela não perca o calor de seu próprio corpo. Ela também não pode ficar exposta ao Sol. Por isso, proteja-a do Sol, da chuva ou do frio, utilizando qualquer peça de vestimenta disponível. Em dias frios ou chuvosos as pessoas andam com os vidros dos veículos fechados, muitas vezes sem agasalho. Após o acidente ficam expostas e precisam ser protegidas do tempo, que pode agravar sua situação.

6 O que não se deve fazer com uma vítima de acidente

Não Movimente.
Não Faça Torniquetes.
Não tire o Capacete de um Motociclista.
Não dê nada para beber.

Você só quer ajudar, mas muitos são os procedimentos que podem agravar a situação das vítimas.

Os mais comuns e que **você deve evitar** são:

- movimentar uma vítima
- retirar capacetes de motociclistas
- aplicar torniquetes para estancar hemorragias
- dar alguma coisa para a vítima tomar

Não movimente a vítima

A movimentação da vítima poderá causar piora de uma lesão na coluna ou em uma fratura de um braço ou perna.

A movimentação da cabeça ou do tronco de uma vítima que sofreu um acidente com impacto que deforma ou amassa veículos, ou num atropelamento, pode agravar muito uma lesão de coluna. Num acidente pode haver uma fratura ou deslocamento de uma vértebra da coluna, por onde passa a medula espinhal. É ela que transporta todo o comando nervoso do corpo, que sai do cérebro e atinge o tronco, os braços e as pernas. Movimentando a vítima nessa situação, você pode deslocar ainda mais a vértebra lesada e danificar a medula, causando paralisia dos membros ou ainda da respiração, o que com certeza vai provocar danos muito maiores, talvez irreversíveis.

No caso dos membros fraturados, a movimentação pode causar agravamento das lesões internas no ponto de fratura, provocando o rompimento de vasos sanguíneos ou lesões nos nervos, levando a graves complicações.

Assim, a movimentação de uma vítima só deve ser realizada antes da chegada de uma equipe de socorro, se houver perigos imediatos como incêndio, perigo do veículo cair, ou seja, desde que esteja presente algum risco incontrolável.

Não havendo risco imediato, **não movimente as vítimas**.

Até mesmo no caso das vítimas que saem andando do acidente, é melhor que não se movimentem e aguardem o socorro chegar para uma melhor avaliação. Aconselhe-as a aguardar sentadas no veículo, ou em outro lugar seguro.

Não tire o capacete de um motociclista

Retirar o capacete de um motociclista que se acidenta é uma ação de alto risco. A atitude será de maior risco ainda, se ele estiver inconsciente. A simples retirada do capacete pode movimentar intensamente a cabeça e agravar lesões existentes no pescoço ou mesmo no crânio. Aguarde a equipe de socorro ou pessoas habilitadas para que eles realizem essa ação.

Não aplique torniquetes

O torniquete não deve ser realizado para estancar hemorragias externas. Atualmente este procedimento é feito só por profissionais treinados e mesmo assim, em caráter de exceção, quase nunca é aconselhado.

Não dê nada para a vítima ingerir

Nada deve ser dado para ingerir a uma vítima de acidente que possa ter lesões internas ou fraturas e certamente será transportada para um hospital. Nem mesmo água. Se o socorro já foi chamado, aguarde os profissionais que vão decidir sobre a conveniência ou não. O motivo é que a ingestão de qualquer substância poderá interferir de forma negativa nos procedimentos hospitalares. Por exemplo, se a vítima for submetida a cirurgia, o estômago com água ou alimentos, é fator que aumenta o risco no atendimento hospitalar.

Como exceção, os casos de pessoas cardíacas que fazem uso de alguns medicamentos em situações de emergência, geralmente aplicados em baixo da língua. **Não os impeça de fazer uso dos medicamentos** se for rotina para eles.

Primeiros Socorros – A importância de um Curso Prático

Você já estudou esta cartilha e já sabe quais são as primeiras ações a serem tomadas num acidente. Mesmo assim, é importante fazer um Curso Prático de Primeiros Socorros?

Um treinamento em Primeiros Socorros vai ser sempre de grande utilidade em qualquer momento de sua vida, seja em casa, no trabalho ou no lazer. Podem ser muitas e variadas as situações em que o seu conhecimento pode levar a uma ação imediata e garantir a sobrevida de uma vítima. Isso, tanto em casos de acidente, como em situações de emergência que não envolvem trauma ou ferimentos.

Atuar em Primeiros Socorros requer o domínio de habilidades que só podem ser adquiridas em treinamentos práticos, como a compressão torácica externa, conhecida como massagem cardíaca, apenas para citar um exemplo.

Outras técnicas de socorro são diferentes para casos de trauma e emergências sem trauma, como por exemplo, a abertura das vias aéreas para que uma vítima respire, ou ainda a necessidade e a forma de se movimentar uma vítima, etc. Estas diferenças, que implicam em procedimentos distintos devem ser adquiridas em treinamentos sob supervisão de um instrutor qualificado.

Outras habilidades a serem desenvolvidas em treinamentos são as maneiras de se utilizar os materiais (como talas, bandagens triangulares, máscaras para realizar a respiração), como atuar em áreas com material contaminado, quando e quais materiais se pode utilizar para imobilizar uma coluna cervical (o pescoço), etc. São muitas situações que poderão ser aprendidas em um curso prático.

Mesmo assim, nenhum treinamento em Primeiros Socorros dará a qualquer pessoa a condição de substituir completamente, um sistema profissional de socorro.

Por que um motorista deve conhecer noções de Primeiros Socorros relacionados aos acidentes de trânsito?

Para reduzir alguns riscos e prestar auxílio inicial em um acidente de trânsito.

Para que você possa auxiliar uma vítima em um acidente de trânsito é necessário:

Ter o espírito de solidariedade e os conhecimentos básicos sobre o que fazer e o que não fazer nestas situações.

Se após um acidente de trânsito, você adotar corretamente algumas ações iniciais mínimas de socorro, espera-se que:

Os riscos de ampliação do acidente ficam reduzidos.

Uma boa seqüência no atendimento ou auxílio inicial em caso de acidente é:

1. recobrar a calma; 2. garantir a segurança inicial, mesmo parcial; 3. pedir socorro.

Considerando a seqüência das ações que devem ser realizadas em um acidente antes da chegada dos profissionais de socorro, podemos afirmar:

Podemos passar para a ação seguinte e depois retornar para ações anteriores para completá-las, melhorá-las ou revisá-las.

Respirar profundamente algumas vezes, observar o seu próprio corpo em busca de ferimentos e confortar os ocupantes do seu veículo, são providências que devem ser tomadas para:

Recobrar a calma.

Você pode assumir a liderança das ações após um acidente automobilístico:

Sentindo-se em condições, e até a chegada do profissional que deverá prestar o socorro.

Você sabe quais as providências iniciais que devem ser tomadas em um acidente. Quais maneiras abaixo são mais adequadas na tentativa de assumir a liderança?

Sempre motivar a todos, elogiando e agradecendo cada ação bem sucedida

Na maioria das regiões do Brasil, os telefones dos Bombeiros, SAMU-Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Polícia, são:

Bombeiro: 193, SAMU: 192 e Polícia: 190

Por que devemos sinalizar o local de um acidente?

Para alertar outros motoristas sobre a existência de um perigo, antes mesmo que tenham visto o acidente.

Em um acidente com vítimas, quando possível, devemos manter o tráfego fluindo por vários motivos. Para a vítima, o motivo mais importante é:

Possibilitar a chegada mais rápida de uma equipe de socorro

Qual a distância correta para iniciar a sinalização em uma avenida com velocidade máxima permitida de 60 quilômetros por hora, em caso de acidente?

60 passos largos ou 60 metros.

Qual a distância correta para iniciar a sinalização em uma rua com velocidade máxima permitida de 40 quilômetros por hora, em caso de acidente?

40 passos largos ou 40 metros

Você está medindo a distância para sinalizar o local de um acidente, mas existe uma curva antes de completar a medida necessária. O que você deverá fazer?

Iniciar novamente a contagem a partir da curva

Em relação às condições adotadas durante o dia, a distância para sinalizar o local de um acidente à noite ou sob chuva deverá ser:

Dobrada com a utilização de dispositivos luminosos.

Ao utilizar o extintor de incêndio de um veículo, o jato de seu conteúdo deverá ser:

Dirigido para a base das chamas, com movimentos horizontais na forma de um leque.

O extintor de incêndio de um veículo deve ser recarregado sempre que:

O ponteiro estiver no vermelho ou se já venceu o prazo de validade.

O extintor de incêndio de um veículo sempre deverá estar posicionado:

Em um local de fácil acesso para o motorista, sem que ele precise sair do veículo.

Sempre que auxiliar vítimas que estejam sangrando é aconselhável que:
Utilize uma luva de borracha ou similar

Quais são os aspectos que você deve ter em mente ao fazer contato com a vítima?
Informar, ouvir, aceitar e ser solidário

Em que situação e como você deve soltar o cinto de segurança de uma vítima que sofreu um acidente?
Quando o cinto de segurança dificultar a respiração, solte-o sem movimentar o corpo da vítima.

Segurar a cabeça da vítima, pressionando a região das orelhas é procedimento para:
Impedir que a vítima movimente a cabeça.

O que você pode fazer para controlar uma hemorragia externa de um ferimento?
Fazer uma compressão no local do ferimento com gaze ou pano limpo.

Qual é o procedimento inicial mais adequado, se você não estiver treinado e encontrar uma vítima inconsciente (desmaiada), após acidente de trânsito?
Ligar novamente para o serviço de emergência, se a ligação já tiver sido feita, completar as informações e depois indagar entre as pessoas que estão no local, se existe alguém treinado e preparado para atuar nesta situação.

Que atitude você deve tomar quando uma vítima sai andando após um acidente?
Aconselhá-la a parar de se movimentar e aguardar o socorro em local seguro.

As lesões da coluna vertebral são algumas das principais conseqüências dos acidentes de trânsito. O que fazer para não agravá-las?
Não movimentar a vítima e aguardar o socorro profissional.

Em qual situação devemos retirar uma vítima do veículo, antes da chegada do socorro profissional?
Quando houver perigo imediato de incêndio ou outros riscos evidentes.

Quanto ao uso de torniquete, podemos afirmar que:
É utilizado apenas por profissionais e, mesmo assim, em caráter de exceção.

Como proceder diante de um motociclista acidentado?
Não retirar o capacete, porque movimentar a cabeça pode agravar uma lesão da coluna.

Por que é importante termos algum treinamento em Primeiros Socorros?
Porque são diversas as situações em que uma ação imediata e por vezes simples, pode melhorar a chance de sobrevida de uma vítima ou evitar que ela fique com graves seqüelas.

Por que é importante freqüentarmos um curso prático se quisermos aprender Primeiros Socorros?
Porque muitas técnicas precisam ser praticadas na presença de um instrutor para que possamos realizar as ações de socorro de forma correta.

Um curso prático de Primeiros Socorros deve ser ministrado por um instrutor qualificado". Com esta afirmação podemos considerar que:
Um instrutor qualificado está preparado para nos ensinar técnicas atuais e corretas em Primeiros Socorros.

Suas anotações

Anote abaixo os telefones dos serviços de emergência de sua cidade, dos locais que visita regularmente, do seu local de trabalho, das estradas que costuma utilizar, e outros que julgar importante para você.

Local	Nome do serviço	Telefones
Na minha cidade		
No meu trabalho		
Outra cidade		
Outra cidade		
Rodovias/Estradas		
Rodovias/Estradas		
Outros locais		
Outros locais		
Outros telefones importantes		
Outros telefones importantes		

Local do Extintor de Incêndio do meu veículo:

Veículo: ____________________

Local: ____________________